



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

FASTEN

Was ist Fasten?

Der Begriff „Fasten“ bedeutet für eine gewisse Zeit freiwillig auf feste Nahrung zu verzichten.

Die Motivation zu fasten kann entweder religiös oder gesundheitlich bedingt sein.

Das Fasten aus religiösen Gründen hat eine sehr lange Tradition. Es hat in vielen Völkern und Kulturen auch heute noch eine starke Bedeutung.



Das Fasten aus gesundheitlichen Aspekten, nennt man „**Heilfasten**“.

Beim Heilfasten steht der Wunsch dem Körper Gutes zu tun im Vordergrund. Das Ziel ist den Körper zu entschlacken, zu entgiften und die Seele zu reinigen. Die Fastenden suchen eine Auszeit aus Konsum und Überfluss.

Das Heilfasten

Die am häufigsten praktizierte Methode des Heilfastens ist das **Fasten nach „Buchinger“** und wurde begründet vom deutschen Arzt Otto Buchinger (1878 – 1966). Bei dieser Fastenkur wird nur Tee, Gemüsebrühe, Honig, Wasser und Säfte verzehrt. Zudem wird viel Bewegung an der frischen Luft, aber auch Ruhe und Zeit zur inneren Besinnung vorgeschrieben. Tabu sind Alkohol und Nikotin.

Vor dem eigentlichen Fasten ist eine Vorbereitung des Körpers auf den bevorstehenden Nahrungsentzug nötig. An 1 bis 2 sogenannten „**Entlastungstagen**“ werden nur Äpfel, Reis, Gemüse oder Kartoffeln gegessen. Zudem wird eine Darmentleerung durchgeführt. Diese erfolgt entweder mit Glaubersalz oder mit einem Klistier.

Die eigentliche Fastenzeit dauert in der Regel 5 bis 7 Tage. Es ist wichtig, dass jeden Tag mindestens 2 bis 4 Liter Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser, Säften und Gemüsebrühe getrunken wird.

Am Ende der Fastenzeit folgt das „**Fastenbrechen**“. Der Körper soll sich langsam wieder an die feste Nahrung gewöhnen. Empfohlen werden Äpfel, Knäckebrot oder Gemüse in kleinen Mengen.

Beim Fasten greift der Körper auf körpereigene Fettspeicher



und Muskelmasse zurück. Der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt verändern sich. Unter anderem werden im Gehirn Serotonin und Endorphine freigesetzt, was ein gewisses Hochgefühl hervorrufen kann.

Wer fasten will, sollte absolut gesund sein, an keinen Krankheiten leiden und sich vorher von einer Fachperson (Arzt, Apotheker) beraten lassen.

In der Fastenwoche soll eine Auszeit von Arbeit, Alltag und Stress genommen werden. Viel Bewegung in der Natur, viel Schlaf und Ruhe sind nötig, um neben dem Körper auch den Geist zu reinigen. Am besten fastet man in einer renommierten Fastenklinik oder in einer professionellen ambulanten Fastengruppe.

Kritik

Die Schulmedizin rät vom Fasten mit totalem Nahrungsentzug ab. Es ist nicht wissenschaftlich bewiesen, dass Fasten den Körper auch tatsächlich entschlackt. Im Gegenteil: der absolute Nahrungsentzug stellt eine Belastung für den Körper dar. Für gewisse Menschen kann fasten sogar gefährlich sein.

Auf gar keinen Fall fasten dürfen:

- Kinder
- schwangere oder stillende Frauen
- Krebspatienten
- Herz-Kreislaufkranke
- Personen mit Überfunktion der Schilddrüse
- Personen mit Gicht
- Diabetiker
- Personen mit Essstörungen

Wegen des Jojo-Effektes und des kurzzeitigen Muskelabbaus ist das Heilfasten absolut nicht geeignet für Personen, die sich dabei eine Gewichtsabnahme erhoffen. Während der Fastenwoche werden zwar Kilos verloren, aber der Körper kehrt nachher wieder zu seinem ursprünglichen Gewicht zurück.

Haben Sie Fragen zum Thema Fasten, oder wünschen Sie eine fixfertige 5-Tage-Saft-Fastenkur, beraten wir Sie gerne in unseren Apotheken in Baden oder Dättwil.

Link zum Thema:

www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

In unseren Apotheken beraten wir Sie gerne zu Gesundheitsfragen aller Art. Gesundheitstipps zu vielen anderen Themen stehen ebenfalls zur Verfügung. Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter www.apotheke-wyss.ch registrieren lassen.

Apotheke Wyss am Bahnhof
Bahnhofstr. 36
5400 Baden
056 222 48 63
info@apotheke-wyss.ch

Apotheke Wyss im Täfernhof
Mellingerstr. 207
5405 Baden-Dättwil
056 202 30 30
daettwil@apotheke-wyss.ch